Consecuencias psicosociales en los docentes a causa de las políticas de teletrabajo establecidas durante la Pandemia de COVID-19.

Psychosocial consequences on teachers due to the teleworking policies established during the COVID-19 Pandemic.

Por: Luis Murillo

Resumen

Durante la pandemia y bajo la modalidad del teletrabajo, debido a las restricciones por la COVID-19, los riesgos psicosociales se volvieron más cotidianos para las personas. Estos factores cobraron mucha importancia por el estado de la salud mental de los docentes, que desempeñaban sus labores desde casa y con más ocupaciones habituales de lo normal. Para realizar el diagnóstico se desarrolló un cuestionario en base a un cuadro de operacionalización de variables, donde se plantearon las variables teletrabajo y factores psicosociales para la formulación de las preguntas. Se delimitó la población de estudio de un centro educativo seleccionado y, a su vez, se procedió a determinar la muestra para su aplicación. La encuesta fue enviada de forma online y se obtuvieron resultados desfavorables en ciertos indicadores evidenciando un riesgo alto en los factores psicosomáticos, producto de las actividades de teletrabajo organizadas por la institución educativa.

Palabras clave: Factores de riesgo psicosocial; Teletrabajo; Salud ocupacional; COVID-19; Políticas de Teletrabajo.

Abstract

During the pandemic and under the teleworking modality, due to the restrictions by Covid-19, psychosocial risks became more common for people. These factors became very important due to the state of mental health of the teachers, who carried out their work from home and with more usual occupations than normal. To carry out the diagnosis, a questionnaire was developed based on a table of operationalization of variables, where the teleworking variables and psychosocial factors were raised for the formulation of the questions. The study population of a selected educational center was delimited and, in turn, the sample for its application was determined. The survey was sent online and unfavorable results were obtained in certain indicators, evidencing a high risk in psychosomatic factors, as a result of the teleworking activities organized by the educational institution.

Keywords: Psychosocial risk factors; Home office; Occupational health; Covid-19; Telecommuting Policies.

Introducción

En los últimos años, los riesgos psicosociales en el país han tenido un crecimiento importante en el ámbito laboral. El estrés, la inseguridad, el teletrabajo y la COVID-19, son algunos de los factores que inciden en esta condición desfavorable en el cuerpo humano. Sin duda los factores psicosociales son una problemática que pone diferentes obstáculos al desarrollo de la jornada, productividad y metas. Además, estos factores causan daños en la salud; mental, física y psicológica de la persona.

El teletrabajo se presentó como una solución ante la emergencia, pero también presentó ciertos inconvenientes en el docente, como una posible desvinculación emocional con la vocación docente, la incapacidad de controlar las actividades diarias, la dificultad de trabajar en equipo, el aislamiento y el descenso del rendimiento. Todas estas desventajas podrían tener como consecuencias, en el profesional y sus familias, un aumento de la violencia intrafamiliar, estrés y fatiga laboral.

Para evaluar la implementación de las políticas de teletrabajo y sus consecuencias en los aspectos psicosociales de los empleados, se ha tomado como referencia a un centro educativo y, en ese marco, al ser una investigación de carácter cuantitativo, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la percepción de los docentes frente a las políticas de teletrabajo establecidas para dar continuidad a las actividades educativas y las consecuencias psicosociales en los docentes?

En ese sentido, para responder a esta interrogante, se inicia con una revisión de las teorías que fundamentan está investigación: bifactorial y del estrés. A partir de esto, se desarrolla una operacionalización de variables para formular las preguntas del cuestionario, que es la principal herramienta de recopilación de información de este estudio. Finalmente se analizarán los resultados del cuestionario para determinar la percepción de los docentes frente a las políticas de teletrabajo y sus consecuencias psicosociales.

Las teorías

Este estudio se basa en la Teoría Bifactorial, desarrollada en 1954, misma que explica el comportamiento de las personas en el trabajo y determina la existencia de dos tipos de factores que determinan su comportamiento: el extrínseco e intrínseco (Ramírez y Zwerg 2012, 91). Asimismo, se hace uso de la Teoría del Estrés de Selye, que explica la respuesta no específica del cuerpo a alguna necesidad que se le impone (Ruíz, y otros 2006, 37-39). Ambas teorías

permiten comprender el comportamiento del problema planteado para así, obtener los resultados esperados de la investigación.

Diseño de la Investigación

El enfoque determinado en el presente estudio fue de carácter cuantitativo en razón de la aplicación de un cuestionario que fue enviado a través de una encuesta digital. Respecto a los tipos de investigación, atendiendo al objetivo del estudio, es de tipo exploratorio-descriptiva porque se planteó realizar un proceso de recopilación de información, indagación y explicación del fenómeno (Batthyany y Cabrera 2011).

El cuestionario aplicado incluyó un total de 26 preguntas, mismas que fueron formuladas en base a la escala tipo Likert, donde 1 indica el nivel de riesgo más bajo y 5 el nivel de riesgo más alto (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio 2010). De manera similar, cuanto mayor sea el nivel de riesgo, mayor será la probabilidad de consecuencias negativas sobre la salud general y la satisfacción del trabajador, lo que refleja una diferencia negativa en esta probabilidad para cada nivel.

El universo de estudio son los docentes de la unidad educativa seleccionada para el estudio. De esa manera, se consideró una muestra de tipo estratificada probabilística, donde cualquiera de los docentes tiene la misma probabilidad de ser seleccionado. Se aplicó la formula finita, pues se conoce con exactitud el tamaño de la población en base a la cantidad determinada previamente. Bajo la definición de la muestra, según lo explicado, se arrojan los siguientes resultados:

- Población Universo de la empresa: 150 docentes
- Muestra Estratificada Probabilística: 97 docentes: 63 hombres y 34 mujeres
- Nivel de confianza: 90%
- Margen de error: 5%

Una vez que se aplicó el instrumento de investigación, se obtuvieron los siguientes resultados:

- Teletrabajo: Se identificó que el 34% de los docentes se encontró a

gusto trabajando desde casa.

- Salud física y emocional: El 37% indicó que el centro educativo no se preocupó por la salud física y emocional de los trabajadores.
- Ritmo de teletrabajo: El 31% de los docentes consideró que el centro educativo comprendió el ritmo de teletrabajo.
- Satisfacción con las políticas de teletrabajo: El 79% de los docentes de la empresa consideran que sí fueron claras las políticas de teletrabajo.
- Frecuencia de horas de trabajo: La mayor parte de los docentes han destinados entre 6 y 8 horas, siendo este grupo el 44%.
- Planificación de tareas: Se determinó que el 91% de los docentes planifican sus actividades diariamente.
- Excedió las 8 horas de trabajo: Sólo el 3% nunca excedió las 8 horas, el 34% afirmó casi siempre o a veces, mientras que el 29%, afirmó que siempre.
- Organización del tiempo de trabajo: El 46% de los docentes indicaron que a veces organizaban su tiempo.
- Cansancio, sin energía y dolor muscular: El 38% indicó que se sintió cansado, sin energía y con tensión muscular, el 17% lo sentía frecuentemente.
- Problemas de relajación (alteraciones del ritmo cardiaco, dolores de cabezas, etc): El 23% de los trabajadores, a veces sintió estas afectaciones en el cuerpo.
- Angustia o ansiedad: El 42% nunca sintió estos síntomas, el 18% pocas veces y el 23% en ciertas ocasiones.
- Bajo de moral, triste o irritable: El 55% jamás se sintió bajo de moral, desanimado, triste o irritable.
- Problemas de concentración: El 19% indicó que siempre tuvo problemas para concentrarse en la jornada de trabajo.
- Dificultad para dejar de pensar en problemas: El 37% de los trabajadores indicó que a veces se les dificultó dejar de pensar en los problemas.
- Consumo de café, alcohol y/o tabaco: El 42% expresó que a veces excedió el consumo de sustancias durante el teletrabajo.

- Consumo de pastillas para dormir u otras sustancias relajantes: El 32% de los trabajadores a veces consumió pastillas para relajarse.
- Tiempo en el hogar: El 42% de los trabajadores indicaron que a veces tuvieron ese tiempo.
- Descanso diario entre 7 y 8 horas: El 18% nunca pudo descansar las 8 horas completas.
- Dieta balanceada y nutritiva: El 42% de los trabajadores indicó que a veces mantuvo una dieta balanceada y nutritiva.
- Pausa activa: El 20% siempre realizó pausas activas durante la jornada.
- Actitud positiva: El 16% nunca mantuvo una actitud positiva en la jornada de teletrabajo.

Una vez recabado y analizado los datos, se ha determinado que la variable que se encuentran en condiciones más desfavorables es el estilo de vida, con un riesgo medio del 35%, un riesgo elevado del 20% y un riesgo alto del 14%. Por otra parte, las afectaciones psicosomáticas son una problemática también importante en la comunidad docente, pues existe un riesgo medio del 32%, un riesgo elevado del 17% y un riesgo alto del 7%.

"Otro agravante de la situación es que, al no haber un equilibrio entre la vida familiar-laboral, las distracciones que existen ocasionan que las personas alarguen sus jornadas de trabajo, irrespetando su tiempo familiar y de ocio, e, incluso, trabajando más de lo debido sin una recompensa monetaria adicional."

Dentro de las variables Hábitos Saludables y Afectaciones Psicosomáticas, existe un porcentaje importante de riesgo elevado. En lo que respecta a riesgo alto, estas variables superan incluso el 10%. Por lo que se podría inferir que existen buenas posibilidades para la existencia de problemas en la salud mental de los docentes.

El factor de riesgo psicosocial presente en más de una variable, y en la cual vamos a enfatizar ahora, es la conciliación de la vida familiar-laboral. Este factor de riesgo surge a raíz de la pandemia y la aplicación del teletrabajo. A diferencia de la jornada presencial, donde se pasaba 8 horas o más fuera de casa, con el teletrabajo, se pasó a convivir las 24 horas del día con la familia. Especialmente para las mujeres esto puede convertirse en un problema ya que es evidente que los trabajos del hogar, el cuidado de niños y otros familiares, continúa siendo una responsabilidad feminizada, y debe realizarse en conjunto con las otras responsabilidades laborales (Arteaga-Aguirre, Cabezas-Cartagena y Ramírez-Cid 2021). Otro agravante de la situación es que, al no haber un equilibrio entre la vida familiar-laboral, las distracciones que existen ocasionan que las personas alarguen sus jornadas de trabajo, irrespetando su tiempo familiar y de ocio, e, incluso, trabajando más de lo debido sin una recompensa monetaria adicional.

Como tercer factor preponderante tenemos que las personas que están realizando teletrabajo no están realizando la actividad física necesaria para mantener una salud adecuada. Además, del incumplimiento de las pausas activas reglamentarias puede conllevar en futuro al sedentarismo de esta población y a futuras enfermedades relacionadas a este estilo de vida.

Reflexiones Finales

Se ha podido identificar que la percepción sobre las políticas de teletrabajo que implementó la unidad educativa es de aceptación de los docentes. Existe una claridad en las políticas y objetivos que ha permito, incluso, que los docentes planifiquen las actividades desde casa, en función de las metas académicas propuestas por los diferentes subniveles. Por lo tanto, las percepciones sobre las políticas son satisfactorias a tal punto que, los docentes se muestran satisfechos.

Como consecuencia de los resultados obtenidos por la evaluación de medición de factores de riesgo psicosocial, se concluye que los factores de riesgo psicosocial que presentan mayor riesgo, es decir entre riesgo medio, riesgo elevado y riesgo alto, son los siguientes: Hábitos Saludables: 35% riesgo

medio, 20% riesgo elevado, 14% riesgo alto; Afectaciones Psicosomáticas: 32% riesgo medio, 17% riesgo elevado y 7% riesgo alto.

Los problemas psicosociales que se han detectado en esta investigación corresponden, en diferentes medidas, a afectaciones psicosomáticas que han sido derivadas de la sobrecarga de actividades diarias, especialmente para cierta población, donde se han detectado estos riesgos. Es importante, en ese sentido, sugerir a la unidad educativa un plan de intervención y establecer pausas activas obligatorias a todos los docentes, para el mejoramiento de las condiciones de salud y físicas.

Referencias

Arteaga-Aguirre, Catalina, Valentina Cabezas-Cartagena, y Fernanda Ramírez-Cid. 2021. «Mujeres, teletrabajo y estrategias de cuidados en el contexto de pandemia en Chile.» ***Revista CS 11-39.***

Batthyany, K, y M Cabrera. 2011. ***Metodología de la investigación en Ciencias Sociales.*** Montevideo: Universidad de la República Uruguay.

Hernández Sampieri, Roberto, Carlos Fernández Collado, y María del Pilar Baptista Lucio. 2010. ***Metodología de la Investigación.*** Quinta edición. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. DE C.V. Último acceso: 2020 de 09 de 06.

Ramírez, F, y A Zwerg. 2012. «Metodología de la investigación: más que una receta.» ***AD-Minister*** (AD-Minister) 91 - 111.

Ruíz, I, A Arce, M García, y J Barrio. 2006. «El estrés como respuesta.» ***Revista Internacional de Psicilogía del Desarrollo y de la Educación*** 37 - 48.